

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
УО «Витебский государственный ордена дружбы народов
медицинский университет»

Л.Н.Каныгина, А.В.Каныгина, А.В.Константинова

Подвижные игры и эстафеты

Методические рекомендации

Витебск 2017

УДК 796.2+796.093.34.(072)
ББК 75.5я73+75.711.57.я73
К 19

Рецензент:

заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спортивной
медицины ВГУ им. П.М.Машерова, к.п.н., доцент П.И. Новицкий

Каныгина Л.Н.

К 19 Подвижные игры и эстафеты: метод. рекомендации / Л.Н. Каныгина, А.В.
Каныгина, А.В. Константинова. - Витебск: ВГМУ, 2017 - 70 с.

Методические рекомендации предназначены студентам специальностей 1- 79 01 01
«Лечебное дело», 1-79 01 08 «Фармация», преподавателям УО ВГМУ. Использование
подвижных игр, эстафет, рисунков-граффити позволит целенаправленно развивать те
или иные физические качества, повышать уровень физического развития.

УДК 796.2+796.093.34. (072)
ББК 75.5я73+75.711.57. я73

©Каныгина Л.Н., Каныгина А.В.,
Константинова А.В., 2017
©УО «Витебский государственный
медицинский университет», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ.....	5
1.1. Подвижные игры для развития быстроты.....	5
2. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	15
2.1. Подвижные игры для развития выносливости.....	16
3. РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	20
3.1. Подвижные игры для развития ловкости и координационных способностей.....	21
4. РАЗВИТИЕ СИЛЫ.....	40
4.1. Подвижные игры для развития силы.....	40
5. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ.....	47
5.1. Подвижные игры для развития гибкости.....	47
6. РИСУНКИ ГРАФФИТИ.....	51
6.1. Выносливость	51
6.2. Быстрота.....	52
6.3. Координационные способности.....	55
6.4. Лыжи.....	58
6.5. Скоростно-силовые способности.....	60
6. Ловкость.....	64
7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	69

Введение

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности свойственный человеку. Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, подвижные и спортивные игры. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Игровая деятельность является не только средством культуры, но и полезным средством воспитания детей и подростков.

В программе по физическому воспитанию ВУЗов подвижных игр нет, однако они используются как составной элемент к различным модулям (разделам) программ.

Однако на занятиях (в подготовительной части) очень часто преподаватели используют подвижные игры, эстафеты. Задача состоит в том, чтобы закреплять и совершенствовать навыки, приобретенные на занятиях по различным видам спорта (особенно элементы игровых видов: волейбол, баскетбол, гандбол) и воспитывать занимающихся действовать наиболее целесообразно в различных ситуациях игры (в игровой обстановке).

Рассматривая вопрос о применении подвижных игр в решении задач по физическому воспитанию студентов, следует исходить из положения о соответствии форм и методов поставленных задач. Эффективность и целесообразность применения подвижных игр подтверждается современной спортивной практикой и имеет научно-теоретическую обоснованность.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений с содержанием игры (бег, прыжки, метания, передачи, ловли мяча, сопротивление и т.д.). Подвижные игры не требуют от занимающихся специальной подготовки. Правила в них варьируются самими участниками и преподавателем в зависимости от условий, где проводятся занятия. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площадки, а также варьируется и инвентарь.

Игровой метод в силу присущих ему особенностей, является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере игровой метод позволяет воспитывать и совершенствовать такие качества, как ловкость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность не возможна.

1.РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ.

Эффективными средствами развития быстроты являются подвижные и спортивные игры, бег на короткие дистанции, эстафеты, прыжки. Основным методом развития быстроты является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. Следует стремиться к максимальному увеличению темпа движений, не требующих проявления больших мышечных усилий, при сохранении по возможности оптимальной амплитуды движений и максимальном расслаблении не участвующих в работе групп мышц.

Быстрота хорошо развивается в играх, где сочетается такие основные показатели, как ответная реакция на сигнал, и быстрота мышечных сокращений, качество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела и его частей в пространстве («вызов номеров», «день и ночь», «перебежки с выручкой», «наступление»). При воспитании скорости успешно применяются игры, требующие реакции на движущийся объект, что важно в единоборствах и спортивных играх. Путем быстрых движений всем телом (спринт, действия на быстроту реакции из различных положений, сильные броски и т.д. с достаточным количеством перерывов).

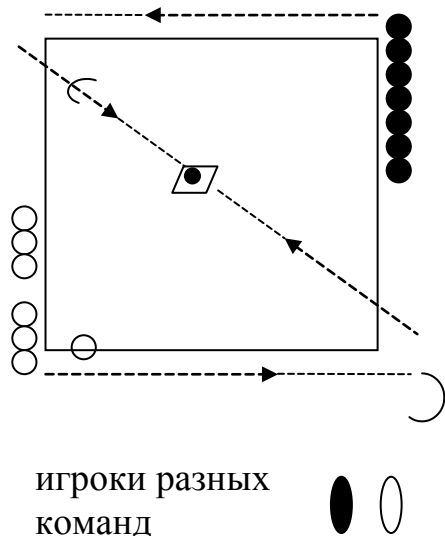
1.1. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты

Название игры: ВОЗЬМИ НАБИВНОЙ МЯЧ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: набивной мяч, поворотные стойки, табурет.

Содержание:



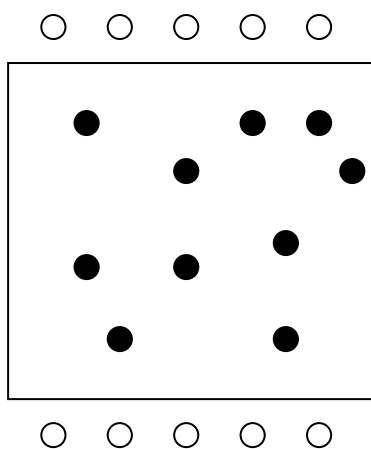
Игроки двух команд располагаются в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и рассчитываются по порядку номеров. На левом фланге каждой шеренги в углу площадки ставят по стойку. На середине площадки устанавливают табурет, на который ставят надувной мяч. Преподаватель называет номер, и игроки обеих команд под этим номером устремляются к стойке противоположной шеренги, огибают ее и, прыгая на одной ноге, стараются схватить булаву, за что команде начисляется очко.

Название игры: МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ

Место проведения: зал, площадка

Инвентарь: мяч

Содержание:



Игроки разных команд



Игра проводится на половине волейбольной площадки. Играющие делятся на две команды. Одна из них по жребию на две группы, каждая из которых становится за двумя противоположными линиями площадки и получает по 3—4 набивных мяча. Вторая команда располагается произвольно на площадке. По сигналу игроки, стоящие за линиями, катят мячи по полу с одной стороны на другую, стараясь задеть ими ноги игроков, находящихся на площадке. Последние должны перепрыгивать через мячи. Игрок, задевший мяч, выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не будет выведен последний игрок. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за более короткий промежуток времени сумеет вывести из игры своих противников.

Летающий над полом мяч, если он задевает игрока, не засчитывается. Мяч, остановившийся на середине площадки, подбирает кто-нибудь из катающих игроков.

Вариант. Игра может проводиться и на определенное время. В этом случае игрок, задевший мяч, не выбывает, а продолжает играть, но команда получает штрафное очко. Затем игроки меняются ролями и выигрывает та команда, которая получит меньшее количество штрафных очков.

Название игры: САМЫЕ БЫСТРЫЕ

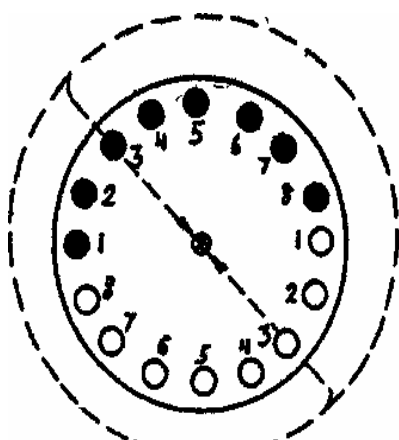
Место проведения: зал, площадка

Инвентарь: мяч

Содержание:

Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Обе команды становятся в общий круг (лицом к центру), так, чтобы одна была продолжением другой. В центре круга лежит мяч (или любой другой предмет, который удобно быстро схватить). Вызванные номера обегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону), достигнув своего места, бегут к предмету, чтобы овладеть им. Кто сделает это первым, приносит команде выигрышное очко. Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

Методические указания: перед игрой преподаватель указывает, в какую сторону бежать за кругом.



Игроки команд

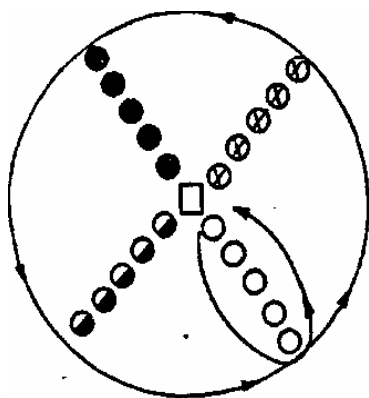


Название игры: КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА

Место проведения: зал, площадка

Инвентарь: гимнастические скамейки

Содержание:



Игроки разных команд



Девушки и юноши каждой команды усаживаются отдельно верхом на гимнастических скамейках, которые установлены на площадке, как спицы в колесе. В центре находится столик с разными флажками различного достоинства: за 1, 2, 3 и 4-е места. У направляющей каждой колонны в руках эстафетная палочка.

По сигналу направляющий поднимается с места и бежит влево вдоль скамейки, затем по кругу против часовой стрелки. Добежав до своей скамейки, обходит ее справа и передает эстафетную палочку следующему, а сам занимает место на скамейке сзади. Так постепенно играющие продвигаются вперед по скамейке, чтобы, получив эстафетную палочку от предыдущего игрока, выполнить задание. Замыкающий, выполнив задание, бежит к центру, чтобы взять со столика соответствующий флажок (вымпел).

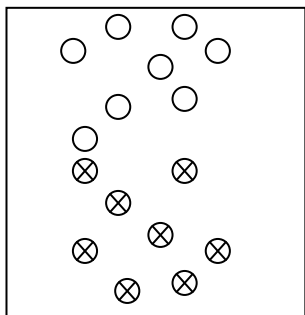
Участники должны обегать скамейки, но не Вариант. Между каждой парой скамеек ставят по 2 барьера. Перед тем как передать эстафетную палочку, участникам приходится перепрыгивать через эти барьеры.

Название игры: ХОККЕЙ РУКАМИ

Место проведения: зал, площадка

Инвентарь: набивной мяч

Содержание:



Игроки ○ ⊗

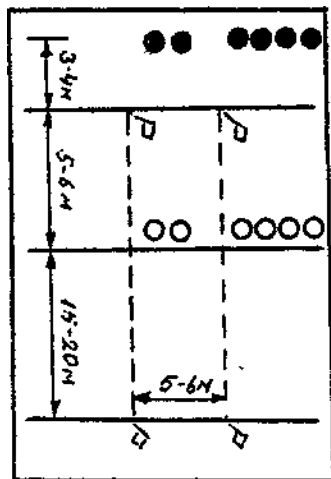
Игра проводится в пределах волейбольной площадки. Участвуют две команды по 8-10 человек в каждой. Они толкают по земле рукой небольшой набивной мяч. Цель игры — с помощью или индивидуальных действий продвинуться на сторону соперника как можно ближе к лицевой линии и выкатить мяч за линию. За это команде начисляется выигрышное очко. Проигравшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии. При этом все игроки команды соперников должны находиться за средней линией на своей стороне.

Название игры: СТАРТ ПОСЛЕ БРОСКА

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: флажки, мячи.

Содержание:



Игроки разных команд



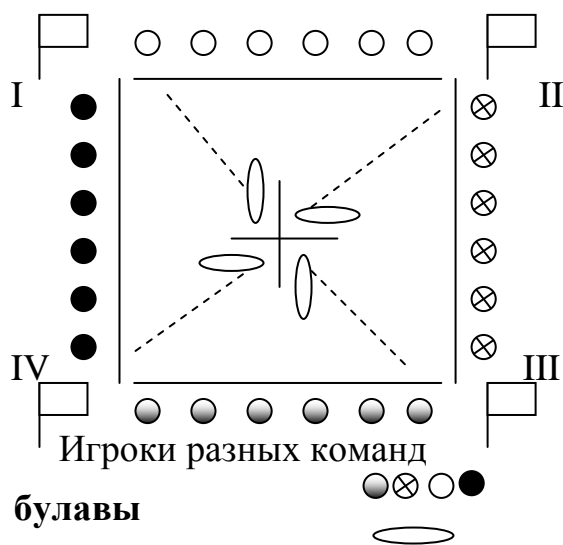
Проводится на площадке. Играют 2 команды: метатели-бегуны и бегуны. Метатели располагаются в шеренге в 3-4 см от стартовой линии, сбоку от флажков, поставленных в 5-6 м один от другого. Напротив них, на финишной линии, что в 15-20м от первой стартовой, ставятся еще 2 флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии.

На стартовой линии между флажками, лежат 2 малых мяча. По команде “На старт!” два метателя (по порядку) берут каждый свой мяч и становятся в исходное положение для метания. Одновременно 2 бегуна принимают положение высокого старта. По команде “Внимание!” метатели выполняют бросок, а бегуны принимают соответствующее этой команде положение старта. Сразу же после метания бегуны по сигналу устремляются вперед. Метатели добегают до финишной линии, огибают каждый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны устремляются подбирать мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи кладутся снова между флангами, на старт выходят очередные 2 метателя и 2 бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят бросок и перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов). После этого команды бегунов и метателей меняются местами, и игра повторяется. Правила: Бегуны, стоявшие на старте у второй линии, и игроки, метнувшие мяч, выбегают одновременно, по команде “Марш!”. Метание перебежки выполняются в “коридоре”, шириной 10—15м. Метатели после броска обязаны обежать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются „осаленными”. Попадать мячом в метателей разрешается только после того, как они обежали флажок и возвращаются обратно.

Название игры: ЭСТАФЕТА С БУЛАВАМИ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: булавы, мяч.



Содержание:

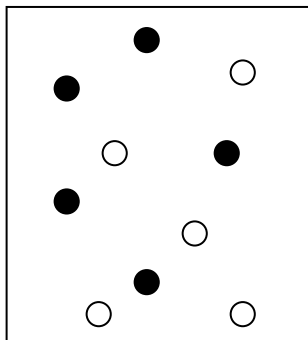
Курс делят на четыре команды и выстраивают шеренгами. На каждой линии расположения команд рядом с последним номером ставят (кладут) флажок.

В центре четырехугольника кладут четыре булавы (мяча) и указывают, какой команде принадлежит каждая из них. По сигналу первые номера каждой команды бегут к своим булавам и передают их вторым, те бегом относят булавы на прежнее место, бегом возвращаются и касаются руки третьих номеров, которые делает то же, что и первые номера, и т. д. Последние номера, выполнив очередное задание, поднимают флажок. Побеждает команда, чей последний номер первым поднимет флажок.

Название игры: ОДИН ХВОСТ ХОРОШО, А ДВА ЛУЧШЕ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: ленты, лоскуты материала.



Игроки разных команд

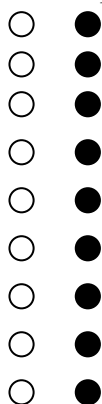
Содержание:

Игроки с мячами располагаются произвольно на площадке. У каждого сзади прикреплен лоскут материи 12х40 см – «хвост». По сигналу играющие перемещаются с ведением, стараясь оторвать друг у друга хвост". По истечении определенного времени дается сигнал к окончанию "игры. Побеждает команда игроков, у которых окажется меньшее количество оторванных «хвостов».

Название игры: БЕГ ПО ШПАЛАМ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: мяч.



Игроки разных команд ○ ●

Содержание

Участвуют юноши. Игроки каждой команды строятся в шеренгу. Интервал между участниками — 1 м. У правофлангового в руках набивной мяч весом 2,5-3 кг. По сигналу он передает мяч своему соседу по команде, а сам ложится на пол на живот, не сдвигая ног с того места, где он стоял. Участник, получив, мяч, передает его следующему игроку, а сам тоже ложится на пол. Так действуют все остальные игроки. Последний участник, получив мяч, бежит с ним к правофланговому, перепрыгивая через лежащих на полу игроков, которые вскакивают на ноги сразу же, как только игрок перепрыгнул через них. Прибежав, этот игрок сам становится правофланговым, передает мяч соседу слева, ложится и т. д. Выигрывает команда, игроки которой раньше вернутся в исходное положение.

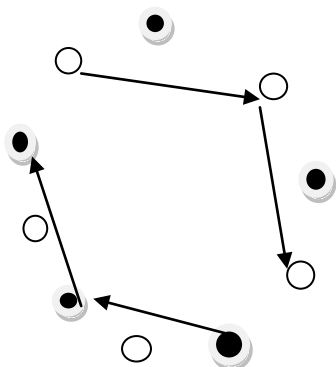
Методические указания. Участники не имеют права сокращать интервал между собой.

Игроки после передачи мяча принимают положение упора лежа и находятся в нем до тех пор, пока игрок с мячом не перепрыгнет через него.

Название игры: КОНВЕЙЕР

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: мяч.



Содержание. Играющие строятся в круг и рассчитываются на первый- второй, образуя две команды. Первые номера стоят лицом к центру, вторые — спиной. У капитанов команд по набивному мячу. По сигналу они передают его вправо (влево) из рук в руки рядом стоящих. Когда мяч, обойдя круг, вернется к первому игроку, тот подает сигнал, по которому все члены команды и он сам поворачивается на 180° , и снова передают мяч по кругу, уже стоя лицом в другую сторону. Побеждает команда, которая быстрее закончит передачи.

Варианты. 1. Игроки каждой команды образуют свой круг и становятся в затылок друг другу. Мяч можно передавать над головой, сбоку, между ног.

2. Две команды выстраиваются шеренгами одна напротив другой, игроки поворачиваются спиной друг к другу. Правофланговый передает мяч партнеру, а сам делает поворот кругом. Второй, передав мяч, делает то же самое и т. д. Стоящий последним в шеренге, приняв мяч, поворачивается кругом, и игра продолжается в том же порядке. Число циклов передач сговаривается перед началом игры.

2.РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ.

Одним из показателей развития выносливости является оценка способности занимающегося переносить значительную нагрузку в процессе подвижной и спортивной игры.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления.

Существуют приемы, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре:

- уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля.
- увеличение размеров площадки, усложнение приемов игры и правил при неизменном количестве играющих.

При соответствующей методике многие игры могут стать средством воспитания выносливости. Путем усиления нагрузок на организм (расширение игрового пространства, увеличение количества движений бегом, состязаний, борьбы, бросковых упражнений и т.д., увеличение продолжительности игр без значительных перерывов).

Следует тщательно дозировать нагрузки, связанные с развитием выносливости, которые характеризуются следующими компонентами: интенсивностью выполнения упражнений (скорость передвижения), продолжительностью упражнений, продолжительностью отдыха, числом повторений. Важное значение имеет соблюдение принципа постепенности.

Проявление выносливости целесообразно изучать в ходе проведения спортивных игр, таких как футбол, ручной мяч, баскетбол, «борьба за мяч» и т.д.

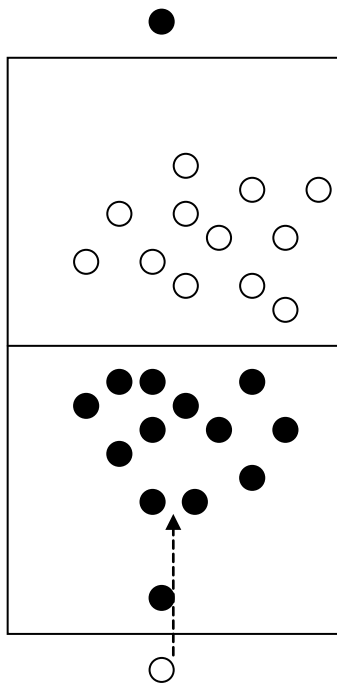
2.1. Подвижные игры и эстафеты для развития выносливости

Название игры: ДВА ОГНЯ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: мяч.

Содержание:



Игроки ● ○

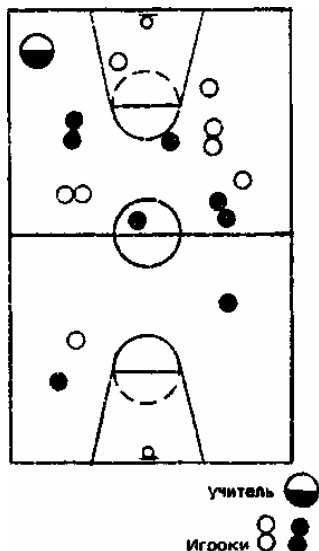
Игра проводится в пределах волейбольной площадки (без сетки). От каждой команды участвуют 6 мальчиков и 6 девочек. Играющие располагаются таким образом, что капитан команды становится за одной лицевой линией площадки, а игроки его команды располагаются на противоположной половине площадки. Получается, что каждая команда находится как бы между двух огней, т. е. с одной стороны стоит капитан команды соперников, а с другой стороны, т. е. на противоположной половине площадки, расположены соперники. По жребию один из капитанов вводит волейбольный мяч в игру — передает мяч игрокам своей команды, те передают мяч обратно своему капитану. Они пасуются между собой и выбирают удобный момент, чтобы атаковать игроков соперника — бросают в них мяч так, чтобы те не поймали. Игрок, которого сбили, выходит из площадки и становится рядом со своим капитаном, где продолжает играть, как и капитан. Таким образом, игроки, владеющие мячом, стараются выбить игроков противоположной команды. Игроки, не владеющие мячом, стараются перехватить мяч или увертываются от него. Попадание от пола не засчитывается. Игра продолжается 5 минут. Побеждает команда, игроки которой сохраняют больше игроков на площадке.

Название игры: БАСКЕТБОЛ - ВСАДНИКИ

Место проведения: площадка.

Инвентарь: баскетбольный мяч, два щита с кольцом.

Содержание:



Две пары игроков каждой команды образуют „всадников" (два „всадника" в каждой команде), а остальные участвуют в игре в роли разводящих, перебрасываясь мячом. „Всадники", в свою очередь стараются занять удобную позицию под щитом соперника, в этот момент им следует передача, которая завершается броском мяча по кольцу. Подсчет очков, как и в баскетболе. Длительность каждого тайма 5-7 минут.

Правила: 1. Нельзя с мячом делать более двух шагов.

2. Недопустимо двойное ведение.

3. В кольцо бросать можно только „всадникам".

Методические указания. Вариант: все „всадники", а один игрок каждой команды - разводящий.

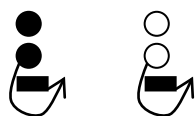
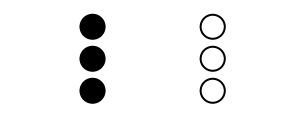
Необходимо внимательно следить за играющими, во избежание травм и ушибов.

Название игры: ПОЕЗДА

Место проведения: площадка.

Инвентарь: две стойки.

Содержание:



Игроки ● ○
Преподаватель ●
Стойка ■

По сигналу преподавателя, направляющие команд — „машинисты" обегают стойки, возвращаясь к месту старта, они увлекают за собой второго игрока, а после второго круга — третьего и т. д. Выигрывает та команда, раньше других составившая „поезд" и первой пересекшая линию финиша.

Правила. 1. Игроки начинают движение только по сигналу преподавателя. 2. Разрывать „поезд" нельзя. 3. Обегать стойки „поездом" обязательно. 4. Финиш регистрируется по последнему игроку „поезда".

Методические указания. Стойки ставят на расстоянии 15-20 м против каждой колонны. „Машинистом" должен быть сильный и наиболее выносливый игрок. После игры — легкий бег на восстановление.

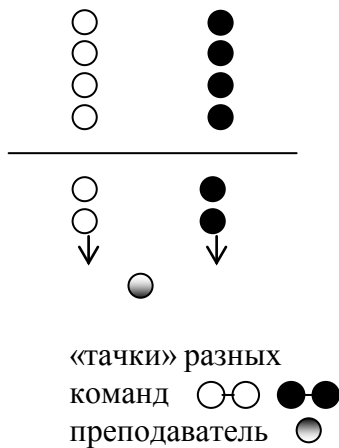
Название игры: ЭСТАФЕТА-ТАЧКА

Место проведения: площадка.

Содержание:

Участвуют юноши. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера принимают упор лежа, а вторые поднимают ноги товарищей до уровня пояса. По сигналу "тачки" двигаются до противоположной линии и возвращаются обратно. Когда "тачки" пересекут стартовую линию везущие" принимают упор лежа, а третьи номера становятся "везущими" и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

Правила. Финиш засчитывается только после того как "везущий" пересечет стартовую (финишную) линию. Вариант игры: условия игры те же, только игрок – «тачка» движется, отталкиваясь одновременно двумя руками, т. е. выполняя прыжки на руках.



3.РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

Развитие ловкости – это овладение новыми двигательными навыками, умению, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановке.

Изменение нагрузок в играх, направленных на развитие ловкости, должно идти в основном по пути постепенного повышения координационных трудностей. При этом надо использовать методические приемы, стимулирующие более сложное проявление координации движений: применение необычных исходных положений, смену способов выполнения упражнений и др.

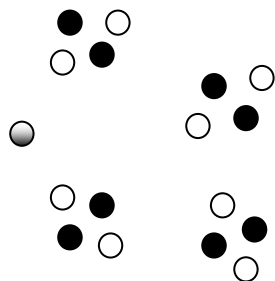
Предпосылками для развития ловкости являются освоенные движения и координационные сочетания. В играх совершенствуется «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени». В процессе таких игр как «два лагеря», «попади в мяч», «защита укреплений», «бег командами» и др. совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное, а следовательно и ловкое выполнение упражнений. Путем включения в игры разносторонних, усложненных, двигательных упражнений (различные виды передвижений, дополнительные упражнения при передвижении; ограничение игровой площадки, назначение переменных бросков и т.д.).

3.1. Подвижные игры и эстафеты для развития ловкости, координационных способностей.

Название игры: ВЫБИВАНИЕ ОПОРЫ

Место проведения: площадка, зал.

Содержание



Игроки разных команд



Преподаватель



Два игрока из одной команды (находящиеся друг напротив друга) стремятся вывести из равновесия одного или обоих своих противников, лишая их опоры. За каждого выведенного из равновесия участника (который прикоснется животом земли) команда противника получает очко.

Правила. 1. Ноги при упоре на руках должны быть неподвижными.

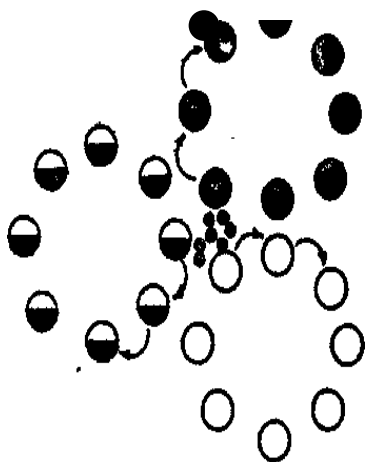
Методические указания: Игра продолжается 3-5 мин. За четверкой играющих следит один из помощников, выбранных преподавателем, который подсчитывает все очки.

Название игры: ПОГРУЗКА АРБУЗОВ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: мячи.

Содержание:



Игроки разных команд ● ○ ◐
преподаватель ●

Курс делится на 2-3 команды. Игроки каждой образуют свой круг и становятся спиной к центру. В центре между тремя кругами кладется 12-14 набивных мячей. По сигналу капитаны команд, стоящие ближе всего к мячам, быстро берут по мячу и передают их своим игрокам в заранее указанном направлении. Мяч обошел круг и вернулся к капитану, тот кладет его в центр своего круга, сразу же берет второй мяч и снова передает его по кругу. Побеждает команда, которая успеет передать больше мячей.

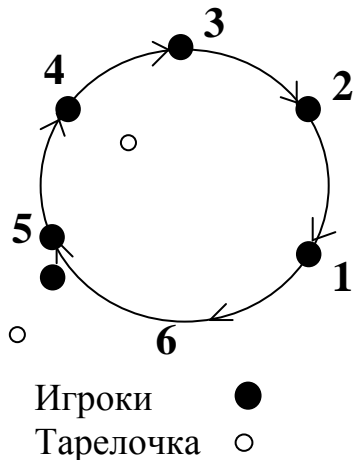
Вариант. Построение то же, но игроки сидят на полу, стоит только капитан. Он берет мяч и передает его игроку, сидящему слева. Тот передает мяч дальше и получает от капитана второй. Выигрывает команда, у которой окажется больше мячей.

Название игры: ТАРЕЛОЧКА ПО КРУГУ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: тарелочка.

Содержание:



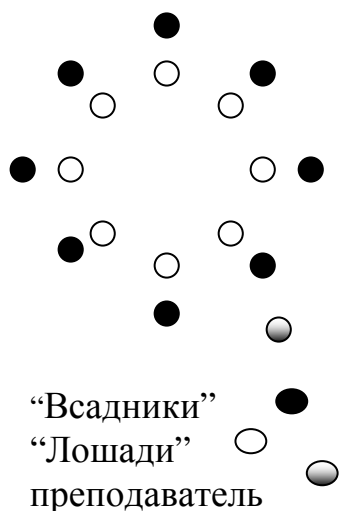
Четыре-пять человек встают по кругу на расстоянии 5-8 метров один от другого. У первого и третьего игрока в руках пластмассовая летающая тарелочка. По сигналу игроки метают свои тарелочки соседу по часовой стрелке. Поймав тарелочку от соседа справа, игрок посылает ее дальше, а сам должен поймать новую тарелочку с правой стороны. Если игрок не успел освободиться от одной тарелочки, как к нему прилетела вторая (оказался с двумя тарелочками), то игра останавливается, и нерасторопный игрок получает штрафное очко. Оно присуждается и тому игроку, кто неточно (более чем шаг от игрока) бросил ему тарелочку или последняя пролетела выше головы. Играют 8-10 минут. Победителем считается получивший меньше штрафных очков.

Методические указания. Можно увеличить число игроков, оставив две тарелочки. Тогда играть будет легче. Если желающих играть больше 8-10 человек, следует ввести в игру три тарелочки.

Название игры: ВСАДНИКИ, ИГРАЮЩИЕ В ЧЕХАРДУ

Место проведения: площадка, зал.

Содержание:



“Лошади” становятся в стойку играющего в чехарду лицом к центру круга. “Всадники” становятся позади них метрах в 2-3. По сигналу “всадники” прыгают через “лошадей” (как и при игре в чехарду), поворачиваются обратно, пролезают между широко расставленными ногами “лошади” и садятся на нее верхом. Участники постоянно меняются ролями (“лошадь” — “всадник”). Выигрывают те игроки, которые не имеют штрафных очков.

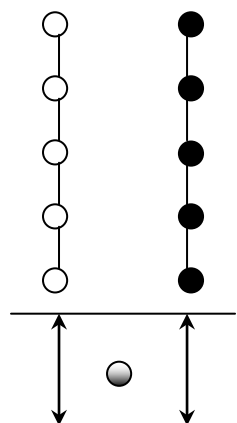
Правила. 1. Три “всадника”, которые последними сядут на своих “лошадей” получают штрафные очки.

Методические указания. Игра продолжается 3 мин, по истечении которых игроки в парах меняются местами.

Название игры: ЭСТАФЕТА-ГУСЕНИЦА НА ПОЛУ

Место проведения: площадка, зал.

Содержание



Игроки разных команд ○ ●
преподаватель ●

Игроки каждой команды выстраиваются в колонны, садятся, согнув ноги; каждый участник захватывает сидящего за ним партнера за голеностоп. По сигналу преподавателя вся колонна одновременно движется вперед, поочередно передвигая ноги, а затем и таз. Передвигаясь таким образом, они (т. е. направляющий колонны) достигают “поворотной” линии, сидя поворачиваются (предварительно освободившись от хвата) кругом. Далее, снова образуя “гусеницу”, передвигаются до линии старта (финиша).

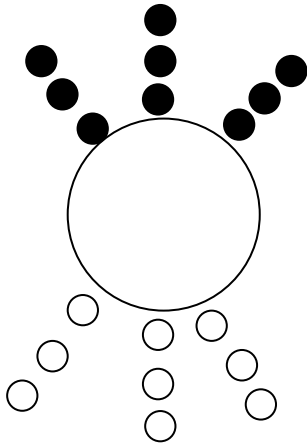
Правила. 1. Разрывать “гусеницу” нельзя, в противном случае команда, сделавшая это, получает штрафное очко. 2. Поворот кругом осуществлять только через левое плечо. 3. Побеждает команда, замыкающий игрок которой пересек линию старта (финиша) первым.

Методические указания. Преподаватель может в начале игры вести подсчет, далее эту функцию может продолжить направляющий или замыкающий. Колонна может состоять из 5-6 человек.

Название игры: Тройки со скакалкой

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: скакалка.



Содержание

Участники строятся по тройкам вдоль периметра центрального круга (один в затылок, другой лицом к центральному). У центрального скакалка. По сигналу участники начинают прыгать через вращающуюся скакалку в ритм музыки, без остановки. Кто задел скакалку, та тройка выбывает из игры. Конкурс продолжается 1,5 минуты. Выигрывает команда, у которой по истечении времени останется больше троек.

Название игры: ПЕРЕДАЧИ В ДВИЖЕНИИ ПО КРУГУ

Место проведения: площадка, зал.

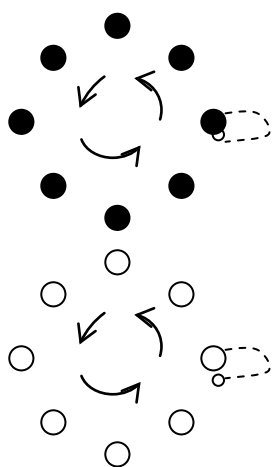
Инвентарь: мяч.

Содержание

По сигналу капитан команды выполняет передачу над собой. Спортсмен находящийся сзади, выполняет тоже. Задачи играющих: не дать мячу упасть на пол. Если в какой-нибудь команде мяч упал, то команде начисляется штрафное очко. Побеждает команда, которая за 5 мин. Наберет меньшее количество штрафных очков.

Правила. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его, встать на место и продолжить игру. Расстояние между игроками должно быть не менее 2 метра.

Методические указания. Проследить за правильным ходом игры.



ИГРОКИ

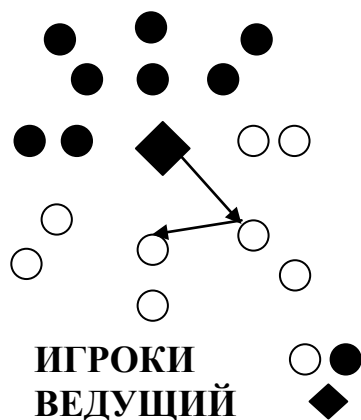


Название игры: ПОДСЕЧКА В ПАРАХ

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: скакалка

Содержание



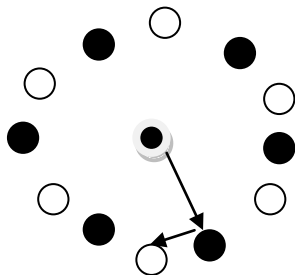
Каждая команда выставляет по четыре пары участников (мальчик-девочка). Каждая пара – один другому в затылок, становятся по кругу. В середине стоит ведущий со скакалкой и вращает ее, держась за один конец. Игра продолжается 1,5 мин. Пара, которая задела скакалку – не перепрыгнула, получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.

Название игры: СЛОЖНАЯ ПОДСЕЧКА

Место проведения: спортивный зал, площадка

Инвентарь: мячи, скакалка

Содержание.



Игроки разных команд



От каждой команды участвует по 5 игроков. Они строятся по кругу так, чтобы представитель одной команды стоял рядом с двумя представителями другой. У каждого в руках баскетбольный мяч. Ведущий становится посередине и начинает вращать скакалку за один конец, другой конец описывает круг. Играющие должны выполнять ведение мяча на месте, подпрыгивая вверх, чтобы не задеть скакалку ни мячом, ни ногами. Задевший скакалку получает штрафное очко. Игра продолжается 2 минуты. Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков.

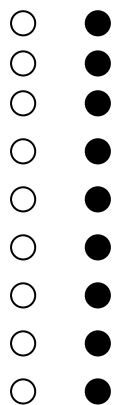
В а р и а н т . Задевший скакалку выбывает из игры. В этом случае побеждает команда, у которой останется больше игроков.

Название игры: СЛОЖНАЯ ГОНКА

Место проведения: спортивный зал, площадка

Инвентарь: мячи

Содержание



Игроки разных
команд ○ ●

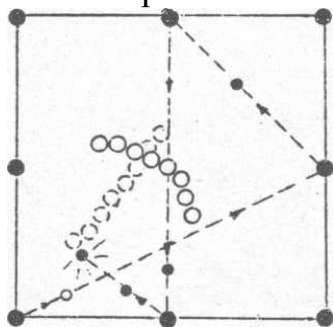
Играющие строятся в колонны по одному равномерно вдоль всей баскетбольной площадки. Перед направляющим лежат в емкости 10 мячей. По сигналу они начинают передавать по одному мячу сзади стоящему, пригнувшись, над головой. Приняв мяч, передает его назад, нагнувшись между ног. Замыкающий в колонне откладывает все мячи в сторону, но получив десятый мяч по счету (он отмечен особой отметкой), начинает вместе с мячом проползать между ног игроков всей колонны, затем бежит с мячом к ведущему, который стоит в центре площадки, чтобы передать ему мяч. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Правила. Участники не имеют права смыкаться в ходе игры. Дистанция между игроками должна сохраняться на протяжении всей игры. Если мяч уронен, его надо немедленно поднять и только тогда продолжить гонку.

Название игры: ОТРУБИ ХВОСТ

Место проведения: спортивный зал, площадка

Инвентарь: мячи



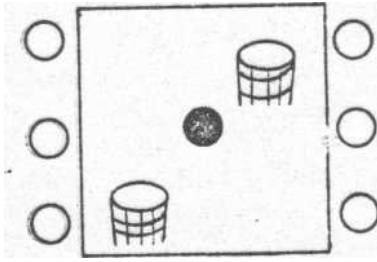
Игра проводится на половине волейбольной площадки (в пределах одного квадрата). По жребию одна команда защищается, другая нападает. Игроки первой команды становятся в затылок друг другу и каждый берет впереди стоящего под пояс. Впереди становится самый ловкий из защитников. Игроки противоположной команды становятся вдоль периметра площадки, равномерно распределившись со всех сторон. У одного игрока в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих (с мячом) попасть мячом, а замыкающего колонны соперников. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т. е. отрубить „хвост”. Но это сделать нелегко, потому что замыкающего защищает руками, ногами, телом направляющий в колонне — защитник. Ему в этом помогают все остальные игроки его команды и сам замыкающий, перемещаясь по площадке так, чтобы заслонить замыкающего. За каждое точное попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 мин., и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Игроки на площадке (защищающиеся) не имеют право образовать „улитку” - свернуться в кружок, спрятав замыкающего. Это нарушение, и команде нападающих начисляется выигрышное очко. Попадание не действительное, если игрок, выполнивший бросок, переступил линию или попал в голову.

Название игры: СЛОЖНАЯ ГОНКА

Место проведения: спортивный зал, площадка

Инвентарь: мячи



Игроки разных команд ○

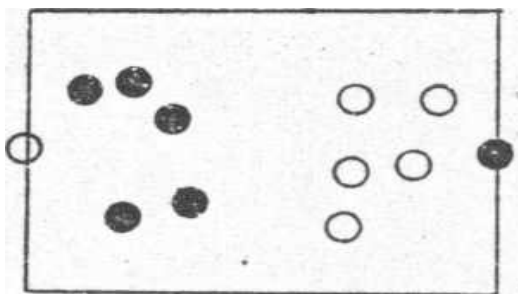
Содержание.

Игра ведется на половине волейбольной площадки, по диагонали которой на расстоянии 2,5 м расставлены две баскетбольные „корзины“ диаметром 90 см и высотой 80-90 см. В каждой команде участвуют по 12 человек. По жребию представитель одной команды выходит на середину площадки и выполняет роль защитника. Игроки противоположной команды равномерно распределяются вдоль периметра площадки. По сигналу они начинают пасоваться между собой, стараясь выбрать удобный момент, чтобы забросить мяч в корзину. Защитник, двигаясь от одной корзины к другой, препятствует этому. За каждое попадание команде начисляется выигрышное очко. Игра длится 1,5-2 минуты, наберут большее количество очков.

Название игры: ЖИВАЯ КОРЗИНА

Место проведения: спортивный зал, площадка

Инвентарь: мячи, сачок на палке – «корзина»



Игроки разных команд



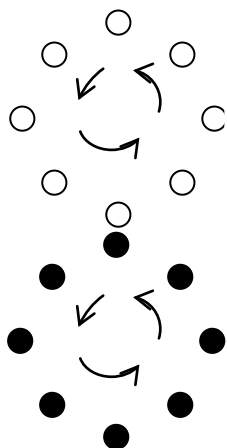
Содержание.

Игра ведется в пределах баскетбольной площадки по всем правилам баскетбола. Вместо баскетбольных корзин стоит игрок своей команды на возвышенности тумбе и держит на короткой палке (25 см) импровизированную баскетбольную корзину. Игра начинается по баскетбольному и играющие, овладевшие мячом, стараются подвести как можно ближе мяч к своей корзине, чтобы лопасть в нее. „Игрок-корзина" имеет право передвигать корзину в воздухе, чтобы поймать мяч. После удачного броска мяч передается противоположной команде. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков. В каждой команде на площадке 6 игроков.

Название игры: ПОТОЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ПО КРУГУ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: мячи



Игроки разных команд



Содержание:

Игра проводится отдельно для девочек и мальчиков. Участники каждой команды равномерно размещаются по кругу в пределах половины волейбольной площадки, лицом к центру. У каждого игрока в руках волейбольный мяч. Задача учащихся по сигналу передать мяч соседу слева. Свисток подается через каждую секунду. Игра продолжается 1 — 1,5 минуты. За каждый уроненный мяч назначается штрафное очко. Выигрывает команда, у которой меньше штрафных очков.

В а р и а н т . Учащиеся стоят в затылок друг другу, образуя замкнутый круг. Они двигаются по кругу и по свистку подбрасывают мяч над собой. Если кто-то уронил мяч, его не поднимают. Выигрывает команда, у которой по истечении времени сохранится больше мячей.

Название игры: СКВОЗЬ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ОБРУЧ

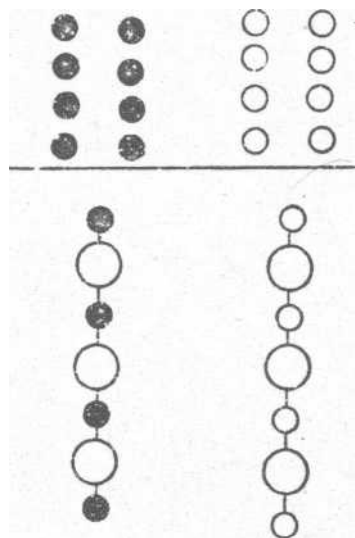
Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: мячи, обручи.

Содержание:

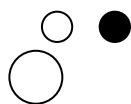
Учащиеся каждой команды строятся в шеренгу и, взявшись руками за обручи на уровне плеч, образуют «забор». Мальчики становятся за общей линией старта попарно. У первой пары баскетбольный мяч. По сигналу игроки этой пары устремляются вперед (ведет мяч) с таким расчетом, чтобы; один из них находился с одной стороны „забора", другой — с противоположной. Передавая друг другу мяч сквозь каждый обруч, они продвигаются вперед. Добравшись до последнего обруча, они выполняют две передачи сквозь него, а затем таким же образом возвращаются назад, чтобы передать мяч очередной паре, которая выполняет то же самое.

Если игрок не попадет мячом в обруч или мяч упадет на пол, следует повторить бросок и продолжить эстафету с места падения мяча. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.



Игроки команд

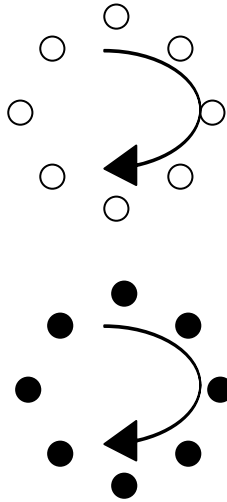
Обручи



Название игры: НЕ УРОНИ ПАЛКУ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: гимнастические палки.



Содержание:

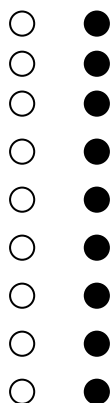
Играющие каждой команды образуют круг, стоя спиной к центру. Каждый участник держит гимнастическую палку перед собой (один конец ее — на попу). По сигналу каждый игрок должен сделать шаг влево и, отпустив свою палку, подхватить палку соседа слева. За падение палки команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, члены которой через 15 сигналов наберут меньшее количество штрафных очков. Расстояние между игроками — не более 1 м. Сигналы повторяются равномерно через 3-4 секунды.

Название игры: БЕГ ПО ШПАЛАМ

Место проведения: зал, площадка.

Содержание

Инвентарь: мяч.



Игроки разных команд ○ ●

Участвуют ■ мальчики. Игроки каждой команды строятся в шеренгу. Интервал между участниками - 1 м. У правофлангового в руках набивной мяч весом 2,5-3 кг.

По сигналу он передает мяч своему соседу по команде, а сам ложится на пол на живот, не сдвигая ног с того места, где он стоял. Участник, получив мяч, передает следующему игроку, а сам тоже ложится на пол. Так действуют все остальные игроки. Последний участник, получив мяч, бежит с ним к правофланговому, перепрыгивая через лежащих на полу игроков, которые вскакивают на ноги сразу же как только игрок перепрыгнул через них. Прибежав, этот игрок сам становится правофланговым, передает мяч соседу слева, ложится и т. д.

Выигрывает команда, игроки которой раньше вернутся в исходное положение.

Методические указания. Участники не имеют права сокращать интервал между собой.

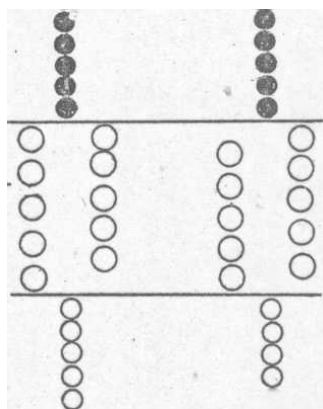
Игроки после передачи мяча принимают положение упора лежа и находятся в нем до тех пор, пока игрок с мячом не перепрыгнет через него.

Название игры: ПОСАДКА КАРТОФЕЛЯ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: мячи, обручи

Содержание.



Играющие строятся как для встречной эстафеты. С одной стороны площадки строятся девочки в колонну по одному, с другой стороны мальчики. Между встречными колоннами в шахматном порядке расположены на полу небольшие гимнастические обручи 10 штук (подряд, но в шахматном порядке, примерно в 1,5—2 м). Перед каждой встречной колонной стоит барьер высотой 80-85 см. У направляющей в колонне девочке в руках кошелка (корзина) с теннисными мячами.

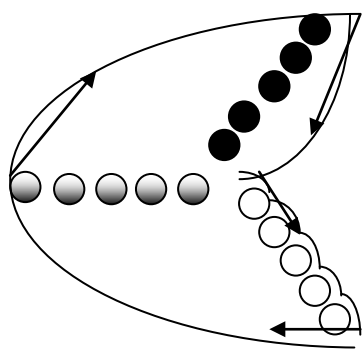
По сигналу она подлезает под барьер, кладет в первый обруч теннисный мяч, и сама бежит в противоположную колонну своих мальчиков, подлезает под барьер и передает кошелку мальчику, который также подползает под барьер, бежит к обручу с мячом, подбирает его и передает кошелку очередной девочке, предварительно преодолев барьер. Таким образом, девочки „сажают“ картофель, а мальчики „собирают“. С каждым разом растет количество „посадок“, т. е. первая „сажает“ в одном обруче, а вторая — в двух. Мальчики соответственно собирают. Выигрывает команда, чьи игроки быстрее в колоннах поменяются местами, выполняя задание.

Название игры: КАРУСЕЛЬ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: мяч

Содержание.



Игроки разных команд



Играющие делятся на 3-4 команды и строятся по радиусам круга, лицом к центру. У первых номеров, стоящих ближе к центру, в руках набивные мячи. По команде они передают мяч над головой вторым, вторые – третьим и т.д. Последний в колонне, получив мяч, бежит с ним по кругу, а в это время каждый член команды делает шаг назад. Закончив пробежку, игрок становится на место первого номера и передает мяч стоящему сзади. Побеждает команда, игроки которой первыми сделают перебежку и вернуться в первоначальное положение.

В а р и а н т. Построение то же, но игроки сидят на полу.

4.РАЗВИТИЕ СИЛЫ.

Упражнения, развивающие силу, должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключая натуживание, а также значительные длительные напряжения. На занятиях целесообразно использовать упражнения с небольшими отягощениями: набивные мячи, камни гантели, упражнения со штангой, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, различные прыжковые упражнения, игры в мяч, простейшие элементы акробатики и упражнения в парах.

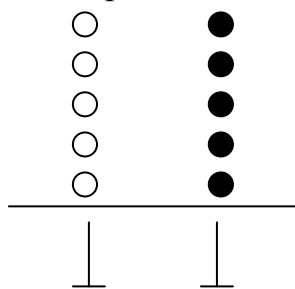
Преподавателю важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо. В играх, способствующих развитию силы («тяни в круг», «бой петуха», «кто сильнее», «выталкивание из круга» и др.) занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. Многие из этих игр (эстафеты с подтягиванием, отжиманием, метанием набивного мяча) можно проводить в виде контрольных упражнений (тестов), характеризующих сдвиги в силовой подготовке. Путем усиления мышечной работы (заданные положения тела, виды передвижений и бросков с использованием более тяжелых мячей и т.д.).

4.1.Подвижные игры и эстафеты для развития силы

Название игры: ЭСТАФЕТА В УПОРЕ СЗАДИ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: мяч.



Игроки



Поворотные стойки

Содержание:

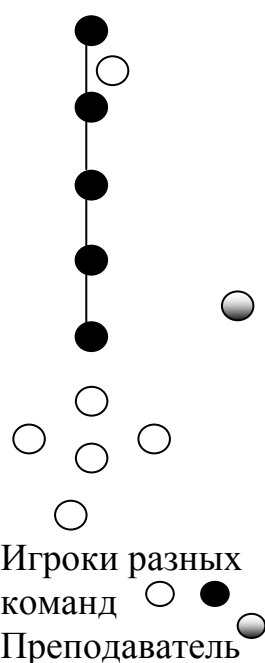
Участвуют юноши. Они строятся в колонну по одному за общей линией старта. Перед каждой колонной на расстоянии 8 м поставлена поворотная стойка. По сигналу направляющий в упоре сидя сзади, с мячом, на животе перемещается вперед за счет переступания руками и ногами (ноги вперед). За финишной линией они передают очередному участнику мяч. Если мяч уронили, его надо поднять, только тогда продолжать эстафету.

Название игры: СЛОН

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь:

Содержание:



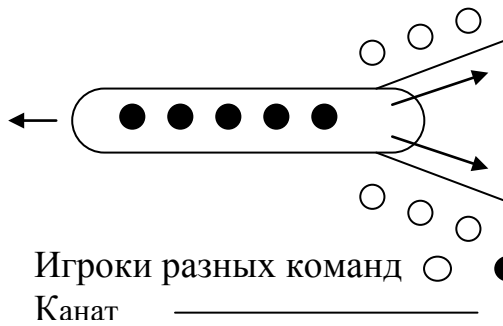
От каждой команды участвует по 6 человек (мальчики). По жребию одна команда изображает «слона». Она становится спиной в колонну по одному к линии разбега. Направляющий (самый сильный) упирается руками в свою выставленную вперед ногу и наклоняет голову (как в чехарде). Стоящий сзади крепко обхватывает его за пояс. За ним — третий и так далее. Удерживая друг друга, они образуют живой снаряд для прыжков. Игроки другой команды по очереди, разбегаясь, запрыгивают на «слона». При этом первый старается сесть верхом как можно дальше вперед, чтобы оставить место для последующего. Последний, выполнив задание, кричит: есть, и тогда «слон» начинает двигаться вперед к линии, которая находится в 8 м от направляющего. За каждого игрока-наездника, который не удержался: схватился руками за «слона», соскользнул на пол, команде начисляется штрафное очко. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая меньше количество штрафных очков.

Название игры: НА БУКСИР

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: канат.

Содержание:

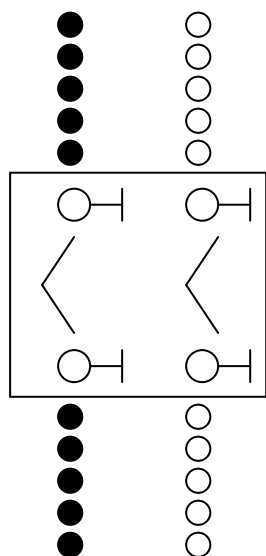


Игроки одной команды становятся в колонну по одному, держась руками за сложенный вдвое канат. Игроки другой команды берутся за свободные концы каната и по сигналу начинают тянуть соперников за черту, которая проводится в 4—5 м от головного игрока. Преподаватель определяет время, за которое команде, тянущей канат, удастся вытащить направляющего команды противника за черту. Выигрывает команда, которая сумеет за более короткий срок затянуть за черту головного игрока противника.

Название игры: ПЕРЕПРАВА ИЗ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СКАМЕЕК

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: гимнастические скамейки.



Содержание:

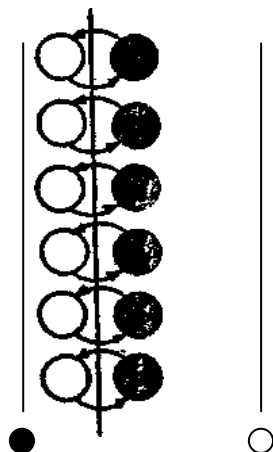
От каждой команды участвуют по 5 мальчиков и 5 девочек. Они строятся, как для встречной эстафеты. Перед каждой колонной установлен контрольно-пропускной обруч, а между ними по центру площадки – “переправа” из двух гимнастических скамеек, которые упираются верхними краями, образуя острый угол. Скамейки надо поддерживать. Одна скамейка, повернутая узкой планкой вверх, находится на стороне колонны девочек. По сигналу направляющая в колонне девочек преодолевает контрольно-пропускной обруч, устремляется вперед, чтобы с ходу взобраться по скамейке вверх, помогая себе руками. Достигнув верхнего края скамейки, она спускается по второй скамейке вниз (произвольно), преодолевает контрольно-пропускной обруч у колонны мальчиков. В этот момент стартует направляющий этой колонны. Он взбирается со своей стороны по скамейке вверх, помогая себе руками, спускается со второй скамейки вниз, чтобы затем преодолеть обруч у колонны девочек. Выигрывает команда, чьи гимнасты быстрее

Название игры: ПЕРЕТЯНИ ЗА ЧЕРТУ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: не требуется.

Содержание:



Игроки разных команд ○ ●

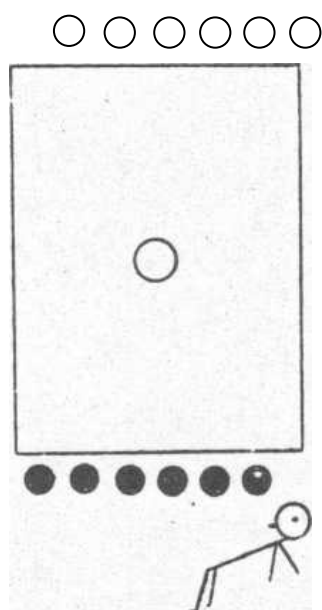
Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков. По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Тот игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей команде одно очко. Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает. В ходе игры разрешаются захваты только за руки, разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно. Упрощенный вариант игры предусматривает перетягивание только за среднюю линию, а не на три-четыре шага, как в более сложном варианте.

Название игры: ФУТБОЛ РАКОВ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: надувной мяч.

Содержание:



Игроки разных

команд ○ ●

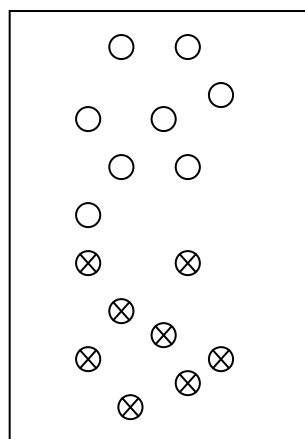
Участвуют мальчики. Игра проводится в пределах баскетбольной площадки с большим надувным мячом. Начало игры как в водное поло. Мяч устанавливается в центре площадки, и по сигналу к нему устремляются капитаны команд, которые, как и все остальные игроки, находятся к началу игры в положении упора сидя сзади и передвигаются к мячу по площадке, переставляя руки и ноги. Это положение игроков должно сохраняться на протяжении всей игры, т. е. они передвигаются по площадке, сохраняя это положение и не меняют позу. Задача играющих — загнать мяч за лицевую линию площадки противника. Аут выбрасывается в положении сидя. Игра продолжается 3 минуты. После каждого забитого гола игра начинается с центра.

Название игры: ХОККЕЙ РУКАМИ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: надувной мяч.

Содержание



игроки ○ ⊗

Игра проводится в пределах волейбольной площадки. Участвуют две команды по 8-10 человек в каждой. Они толкают по земле рукой небольшой набивной мяч. Цель игры — с помощью или индивидуальных действий продвинуться на сторону соперника как можно ближе к лицевой линии и выкатить мяч за линию. За это команде начисляется выигрышное очко.

Проигравшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии. При этом все игроки команды соперников должны находиться за средней линией на своей стороне.

5.РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ.

Для развития гибкости следует использовать разнообразные подвижные и спортивные игры, упражнения с движениями большой амплитуды (без предметов и с предметами), упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц.

Основной метод развития гибкости – повторное выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений устанавливают в зависимости от их характера и целевого назначения.

Активная гибкость зависит от силы мышц. Но поскольку увеличение силовыми упражнениями может привести к ограниченной подвижности в суставах, целесообразно включать в занятия игры с элементами силовой борьбы, переноской грузов, передвижения с перемещением веса тела и т.д., в которых нет статических усилий. Играм, направленным на развитие гибкости нужны предварительная или соответствующая разминка, чтобы избежать растяжения связок и разрывов мышечных волокон.

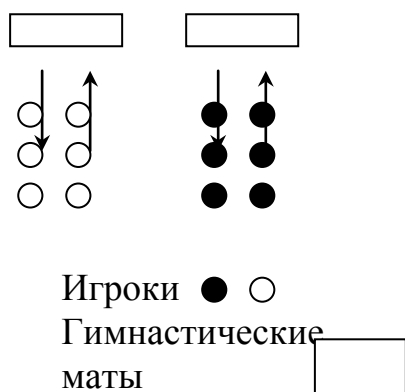
5.1. Подвижные игры и эстафеты для развития гибкости

Название игры: КОТ И МОСТИК

Место проведения: зал.

Инвентарь: гимнастические маты

Содержание:



Участники делятся на две команды. По сигналу преподавателя бегут, взявшись за руки к гимнастическому мату, один делает «гимнастический мост», другой – проползает под «мостом». После этого взявшись за руки, возвращаются на исходные позиции, передав эстафету другим игрокам команды.

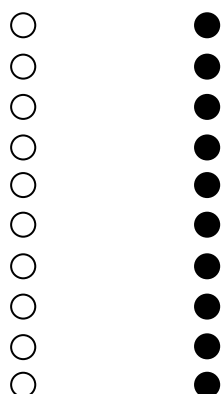
Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники выполняют задание. Выигрывает та команда, чьи игроки быстрее закончат эстафету.

Название игры: СЛОЖНАЯ ГОНКА

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: гимнастические маты

Содержание:



Игроки разных команд



Играющие строятся в колонны по одному равномерно вдоль всей баскетбольной площадки. Перед направляющей девушкой лежат в емкости 10 мячей. По сигналу она начинает передавать по одному мячу сзади стоящему юноше, пригнувшись над головой. Юноша, приняв мяч, передает его назад девушке, нагнувшись между ног. Таким образом, девушки передают мячи, прогнувшись над головой, а юноши стоят в положении – ноги шире плеч и передают мяч, нагнувшись, между ног. Замыкающий в колонне откладывает все мячи в сторону, но получив десятый мяч по счету (он отмечен особой отметкой - расцветкой), начинает вместе с мячом проползать между ног игроков всей колонны, затем бежит с мячом к ведущему, который стоит в центре площадки, чтобы передать ему мяч. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

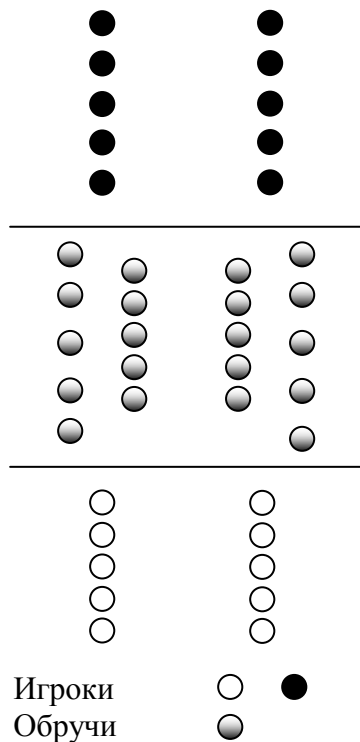
ПРАВИЛА. Участники не имеют права смыкаться в ходе игры. Дистанция между игроками должна сохраняться на протяжении всей игры. Если мяч уронен, его надо немедленно поднять и только продолжить гонку.

Название игры: ПОСАДКА КАРТОФЕЛЬ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: обручи, мячи.

Содержание:



Играющие строятся как для встречной эстафеты. С одной стороны площадки строятся девушки в колонну по одному, с другой стороны – юноши. Между встречными колоннами в шахматном порядке расположены на полу небольшие гимнастические обручи 10 штук (подряд, но в шахматном порядке, примерно в 1,5 – 2 м). Перед каждой встречной колонной стоит барьер высотой 80-85 см. У направляющей в колонне девушек в руках кошелка (корзина) с теннисными мячами.

По сигналу она подлезает под барьер, кладет в первый обруч теннисный мяч, и сама бежит в противоположную колонну своих юношей, подлезает под барьер и передает кошелку юноше, который также подползает под барьер, бежит к обручу с мячом, подбирает его и передает кошелку очередной девушке, предварительно преодолев барьер.

Таким образом, девушки «сажают» картофель, а юноши «собирают». С каждым разом растет количество «посадок», т.е. первая «сажает» в одном обруче, а вторая – в двух. Юноши соответственно собирают.

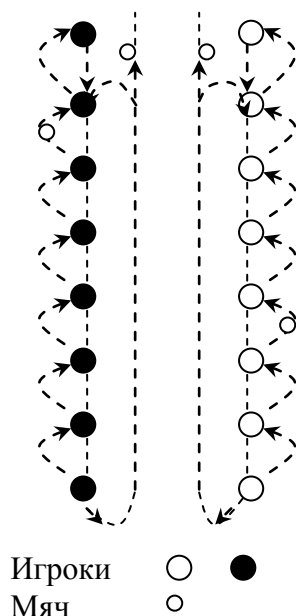
Выигрывает команда, чьи игроки быстрее в колоннах поменяются местами, выполняя задание.

Название игры: ЭСТАФЕТА «ТУННЕЛЬ».

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: мяч.

Содержание



Играющие делятся на 2-3 команды и встают в колонны по одному за общей чертой. Расстояние между игроками в колоннах около 1,5 м. Направляющим дается по набивному мячу. По сигналу играющие, начинают перебрасывать набивной мяч назад от одного к другому над головой. Последний игрок в колонне, получив мяч, проползает вперед под ногами товарищей, толкая перед собой рукой мяч. В это время все игроки прыжками (ноги врозь) отступают назад на один шаг. Когда игрок с набивным мячом достигает черты, он встает и перебрасывает мяч над головой следующему игроку.

Таким же образом игра продолжается дальше, пока на черту вновь не встанет головной игрок, начавший эстафету. Он поднимает мяч вверх и этим показывает, что команда закончила игру. Побеждает та команда, которая раньше закончит эстафету.

6. РИСУНКИ ГРАФФИТИ

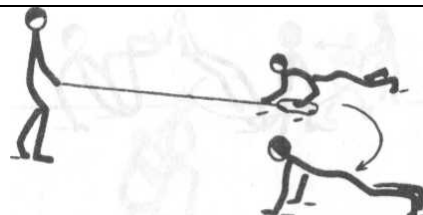
Одним из педагогических достоинств игр, описанных в стиле рисунков-граффити, является то, что они не требуют от участников специальной подготовленности, взаимозаменяется и варьируется инвентарь, правила изменяются самими играющими и преподавателями.

Регулирование нагрузки обеспечивается путем изменения продолжительности и темпа игр, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов и оборудования.

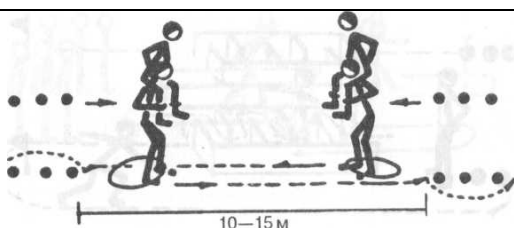
Рисунки-граффити применяются для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях с целью не только совершенствования качеств ловкости, быстроты ориентировки, находчивости, самостоятельности и инициативности, но и как метод снижения психо-эмоционального воздействия занятий, воспитания сознательной дисциплины и нравственных черт личности.

Рекомендации рисунков-граффити позволяет использовать и соревновательный метод как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. Улучшают следующие показатели, такие как моторная плотность занятия, прочного освоения техники физкультурно-спортивных движений, стимуляции интереса к занятиям, обеспечение индивидуального подхода.

6.1. Выносливость



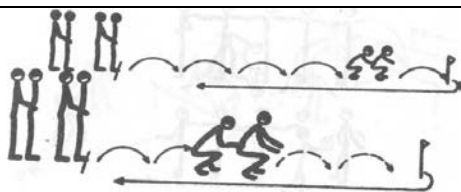
Неловкий водящий
Рис.1



Всадники
Добежать до поворотной стойки, смена ролей!
Рис.2

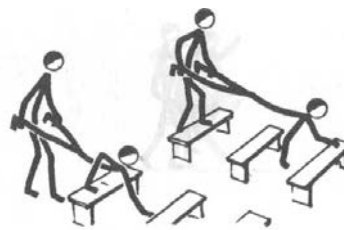


Опасный круг
Не разъединяя рук, втянуть партнера в круг (1—1,5 м). Переступил черту хотя бы одной ногой — из игры! Остальные продолжают. **Рис.3**



Близнецы

Рис.4



Тачка с препятствиями

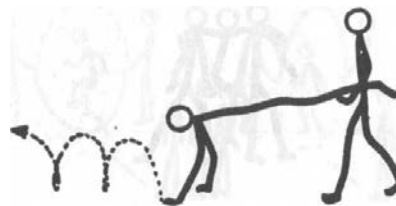
Рис.5



Переправа с досками

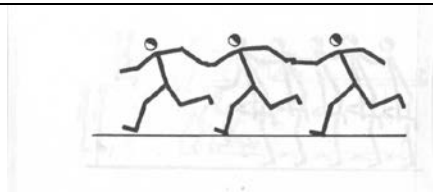
Доска короткая, количество участников неограничен но. «Паромщик» один!

Рис.6



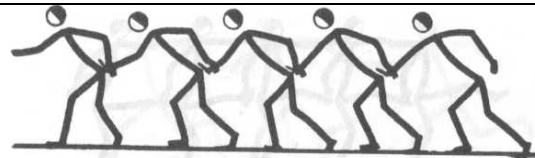
Спутанная лошадь

Рис.7



Змейка

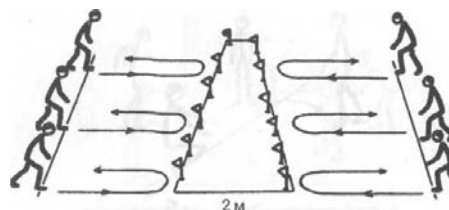
Рис.8



Змейка

Рис.9

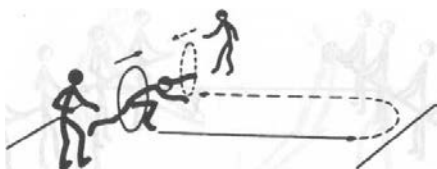
6.2. Быстрота



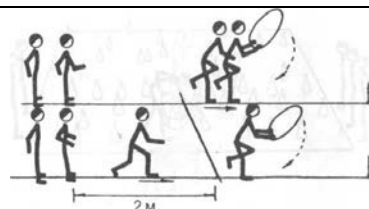
Собери флажки (кубики)

По сигналу — бегом за флажками, кубиками... и обратно. Подсчитай трофеи.

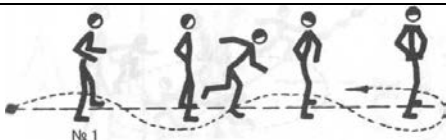
Рис.10



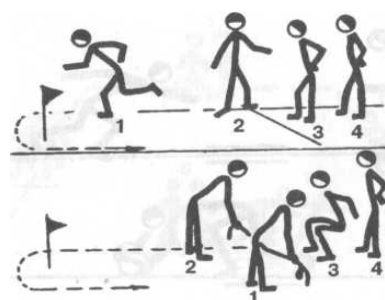
Пробеги сквозь обруч
Рис.11



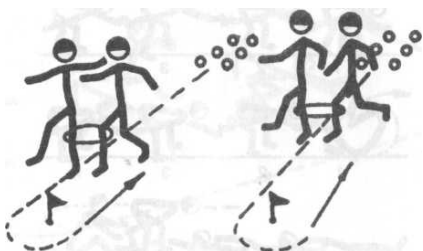
По сигналу партнер подходит и прыгает через обруч вдвоем на месте. Ошибка — снимается очко.
Спарка
Рис.12



Серпантин
Рис.13



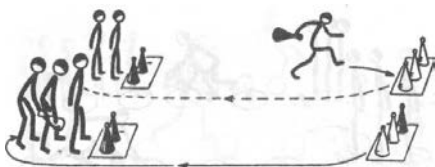
Первый, обогнув бегом флажок, вместе со вторым проводят шнур на уровне колен. Не перепрыгнувший получает хлопок. 1 — в конец колонны, 2 — на дистанцию, 3 — готовность.
Сквозь строй
Рис.14



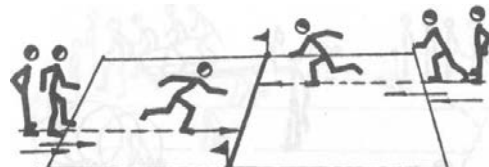
Обручальное кольцо
Рис.15



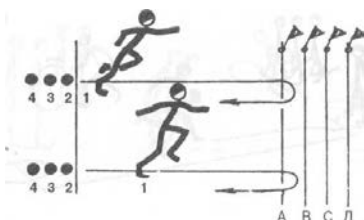
Обгони кольцо
Рис.16



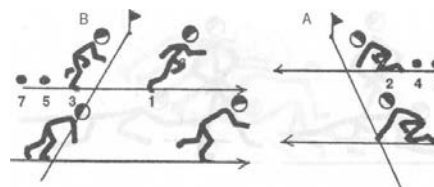
Поменяй булавы
Рис.17



Моно-эстафета
Рис.18



Челнок
Рис.19



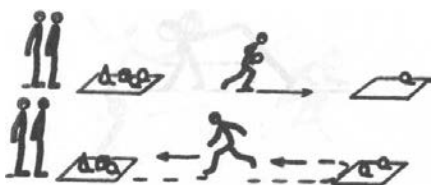
Встречная эстафета
Рис.20



Гонки колесниц
Рис. 21



Переправа
Рис.22



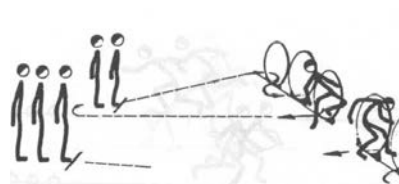
Веселые носильщики
Рис.23



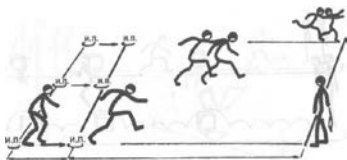
Олимпиада
Рис.24



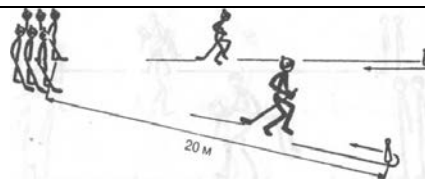
Солдатские будни
Рис.25



Три кольца
Рис.26



Вдогонку
Рис.27



Верхом на клюшке
Рис.28



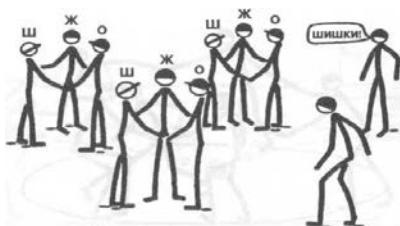
Держаться за руки пока не финиширует последний в цепочке. Бежать шеренгами опасно! В большом зале и на улице — можно.

Ручей
Рис.29



Последний вне игры
Рис. 30

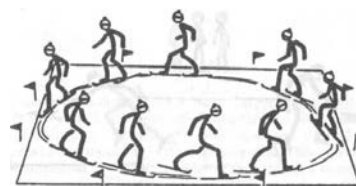
Шишки, желуди орехи



Один из играющих — водящий! По вызову руководителя «шишки» (или «желуди», или «орехи») — соответствующие игроки — бегут в любые тройки. Водящий старается занять свободное место.

Рис.31

К флажкам



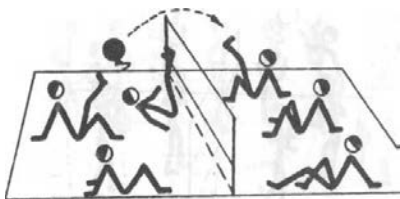
Флажков меньше лыжников. Выполняются отвлекающие команды. После команды «К флажкам!» все устремляются к ним. Неудачники выбывают, число флажков сокращается. Смотреть через плечо!

Рис.32

6.3.Координационные способности



Расстояние 10 шагов, после 5—7 поворотов на 360° с завязанными глазами пройти сквозь обруч. Вслепую. Рис. 33



Волейбол ногами
Рис.34



Конкурс
Рис.35



Бросок ногой
Рис.36



Туннель с мячом
Рис.37



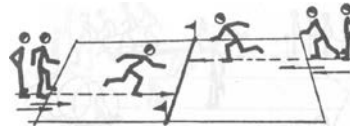
Мяч над головой
Рис.38



Лабиринт
Рис.39



Эквилибристи
Рис.40



Моно эстафета
Рис.41



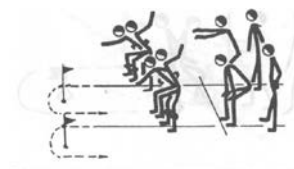
Промежуточная остановка
Рис.42



Туннель парник
Рис.43



Непредвиденные обстоятельства
Рис.44



Эстафета с кольцом
Рис.45



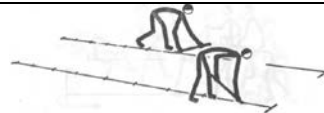
Ручеек
Рис.46



С берега на берег
Рис.47



Волчок
Рис.48



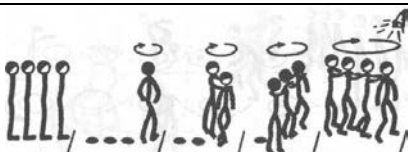
Один конец всегда на земле!
Туннель –треугольник
Рис. 49



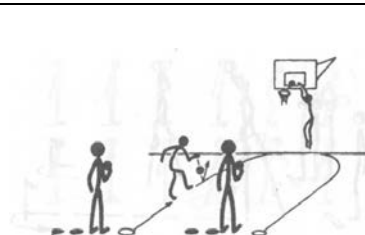
Желобок
Рис.50



Диван
Рис.51



Вьюнок
Рис.52



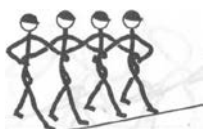
Ведение с броском
Рис.53



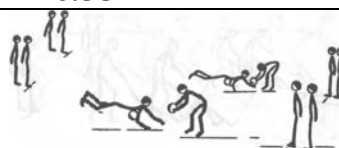
Сибирские ухабы
Рис.54



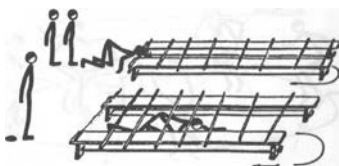
Змейка
Рис.55



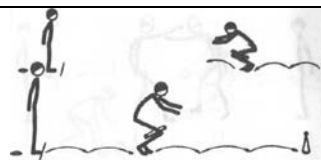
Плечо к плечу
Рис.56



Подшипник
Рис.57



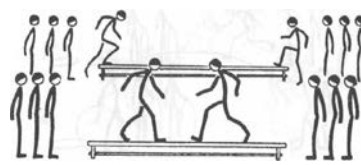
Мышеловка
Рис.58



Заячьи прыжки
Рис.59



Скрестным шагом
Рис.60



Сложная переправа
Рис.61



Пятнашки в тройках
Рис.62



Круговая порука
Рис.63

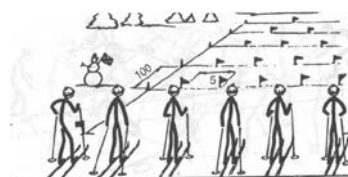


Салки ногами в кругу
Рис.64

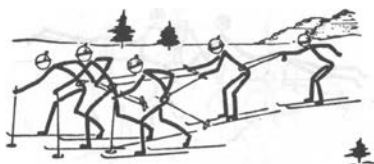


Гонка крабов
Рис.65

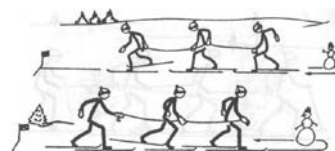
6.4. Лыжи



Гонка за флажками
Рис.66



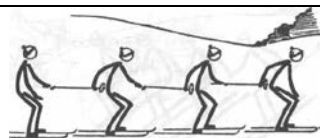
Буксиры
Рис.67



Сороконожки
Рис.68



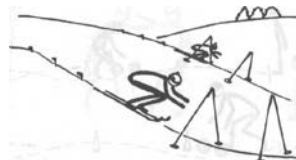
Слалом на равнине
Рис.69



Курьерские поезда
Рис.70



Лыжные дуэты
Рис.71



С горы в воротца
Рис.72



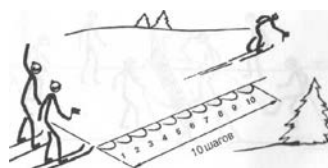
С горы вдвоем
Рис.73



Финские гонки
Рис.74



Лесенка
Рис.75



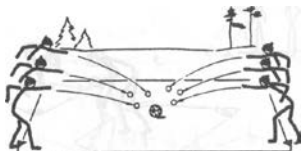
Накат
Рис.76



Охота за флажками
Рис.77



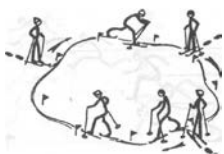
Быстрые тройки
Рис.78



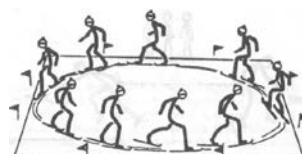
Снежком по мячу
Рис.79



Ловкие лыжники
Рис.80



Слалом по кругу
Рис.81



К флажкам
Рис.82

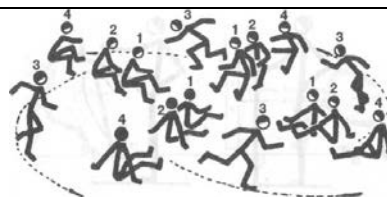
6.5. Скоростно – силовые способности



Сумма прыжков
Рис.83



Догони
Рис.84



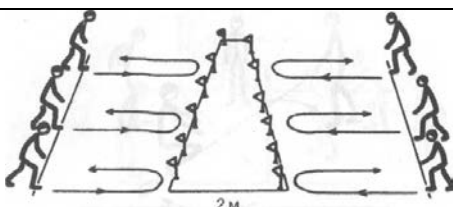
Вызов номеров
Рис.85



Препятствие
Рис.86



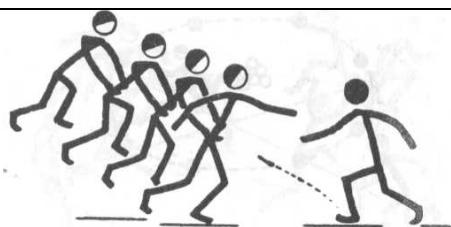
Метла
Рис.87



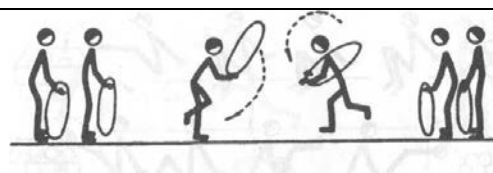
Собери флажки(кубики и др.)
Рис.88



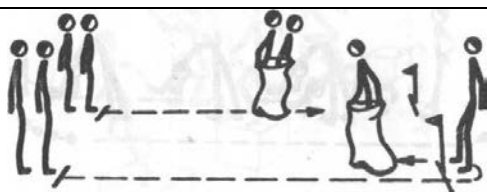
Друг за другом
Рис.89



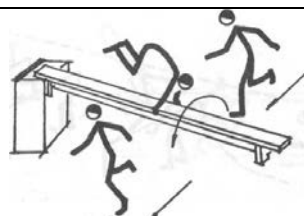
Куры и ястребы
Рис.90



Нейтральная полоса
Рис.91



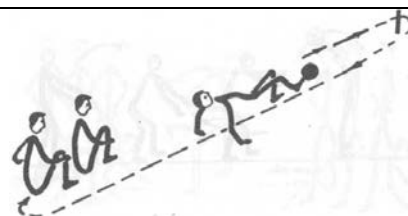
Переправа вдвоем в мешке
Рис.92



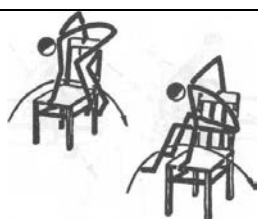
Острый сюжет
Рис.93



Барьер-туннель
Рис.94



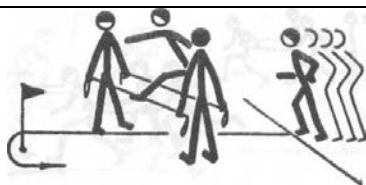
С мячом в упоре сзади
Рис.95



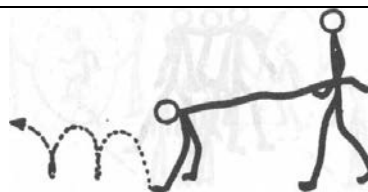
Надейся на крепость рук
Рис.96



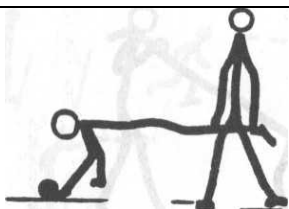
Наездник
Рис.97



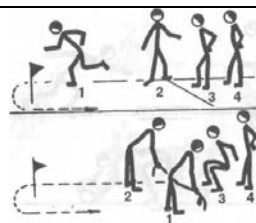
Выше, дальше, быстрее
Рис.98



Спутанная лошадь
Рис.99



Разновидность футбола
Рис.100



Сквозь строй
Рис.101



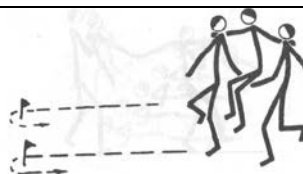
С берега на берег
Рис.102



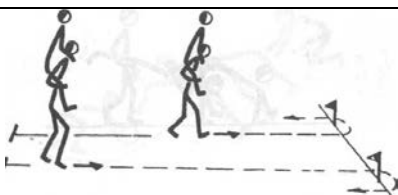
Вместо скакалки
Рис.103



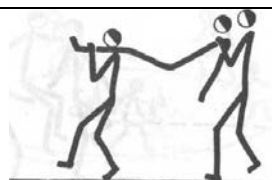
Прыг-скок
Рис.104



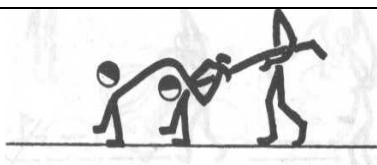
Диван
Рис.105



Переправа
Рис.106



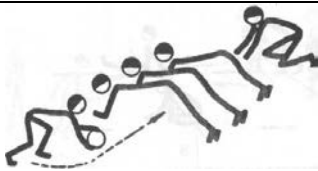
Носилки
Рис.107



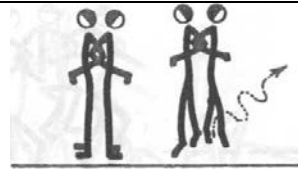
Тарантас
Рис.108



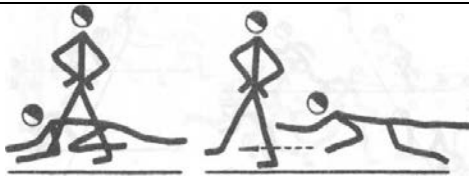
Туннель-упор лежа
Рис.109



Туннель-треугольник
Рис.110



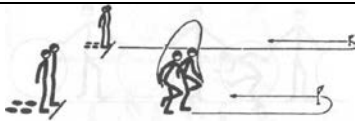
Приставным
Рис.111



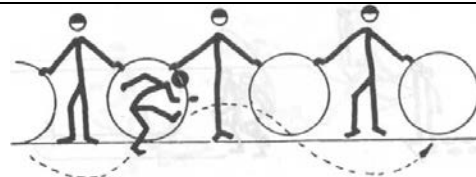
Ползуны
Рис.112



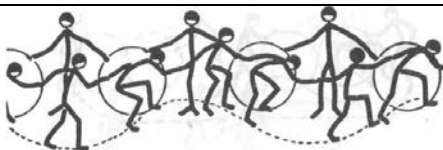
Бег с препятствиями
Рис.113



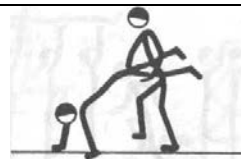
Тандем-1
Рис.114



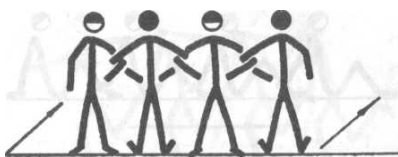
Турникет-1
Рис.115



Турникет-2
Рис.116



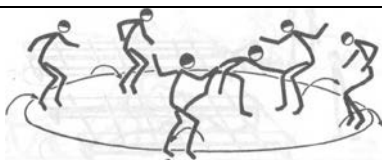
Лев
Рис.117



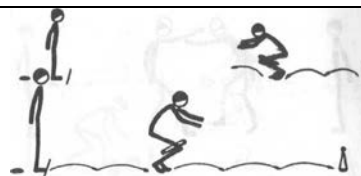
Буксир
Рис.118



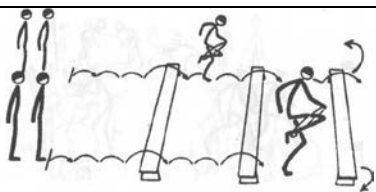
Гусинеца-5
Рис.119



Попрыгушки-воробушки
Рис.120



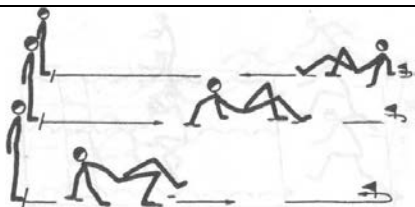
Заячьи прыжки
Рис.121



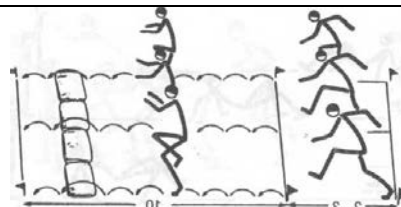
Хромая ворона
Рис.122



На туристской тропе
Рис.123



Гонка крабов
Рис.124



Бегуны и прыгуны
Рис.125

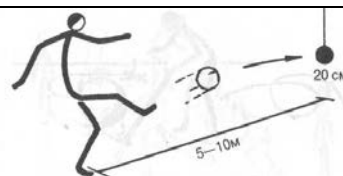
6.6. Ловкость



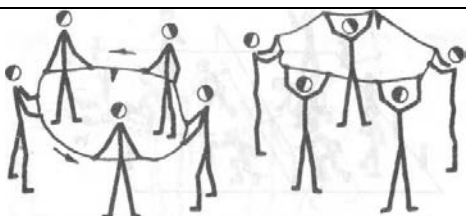
Хлопни по шару
Рис.126



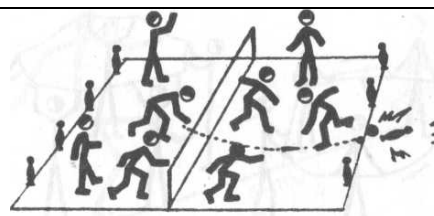
Достань
Рис.127



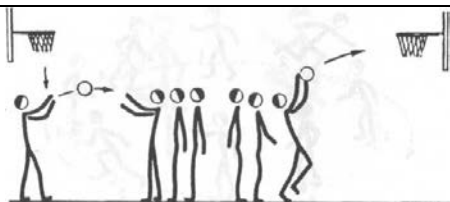
Снайпер
Рис.128



Вращающиеся кольца
Рис.129



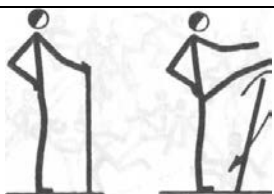
Вратари
Рис.130



Снайперы
Рис.131

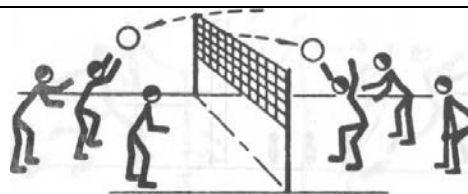


Шар за черту
Рис.132



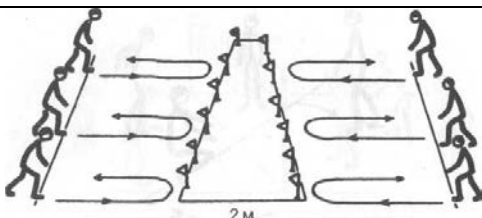
Не урони палку

Рис.133



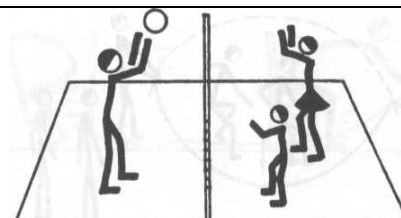
Игра без правил

Рис.135



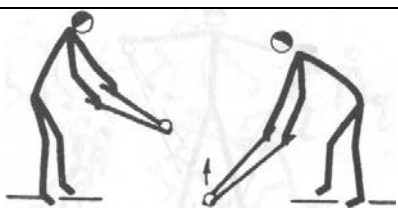
Собери флажки (кубики)

Рис.137



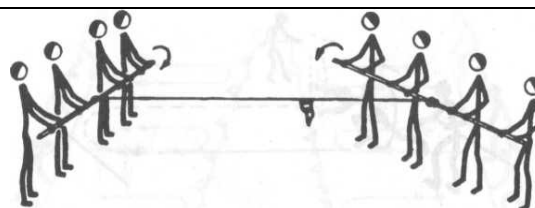
Семейный волейбол

Рис.136



Подними мяч

Рис.137



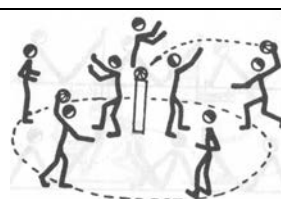
Намотай шнур

Рис.138



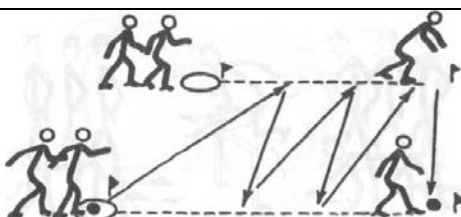
Быстрее перетяни

Рис.139



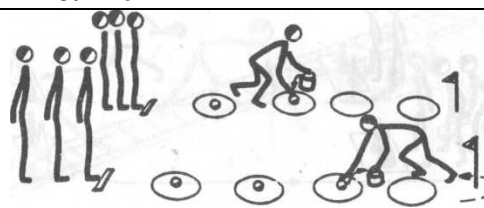
Осажденная крепость

Рис.140



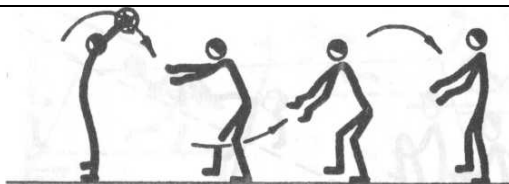
На свободное место

Рис.141



Бульба

Рис.142



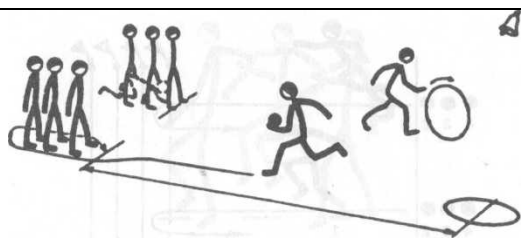
Волна

Рис.143



Три мяча

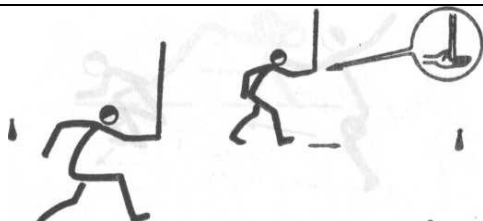
Рис.144



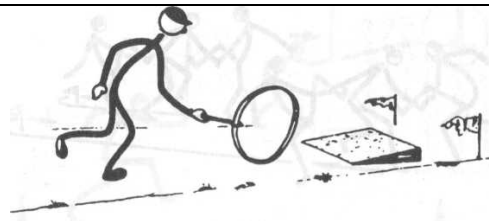
Перикати быстрее
Рис.145



Юбка
Рис.146



Весь мир на ладони
Рис.147



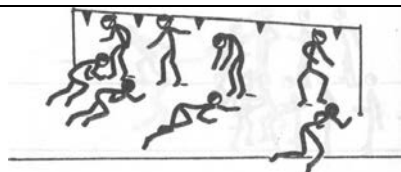
Фольклор эстафета
Рис.148



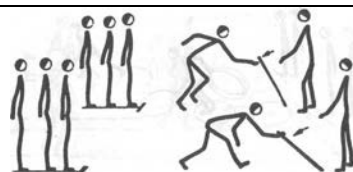
Эстафета друзей
Рис.149



Туннель треугольник
Рис.150



Ночной дозор
Рис.151



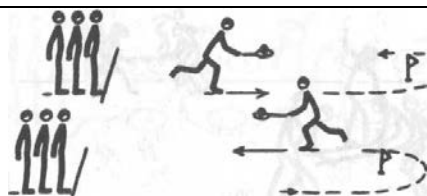
Поймай палку
Рис.152



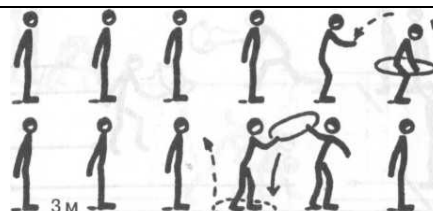
Кто смел тот съел
Рис.153



Извилистая дорожка
Рис.154



Непослушный мяч
Рис.155



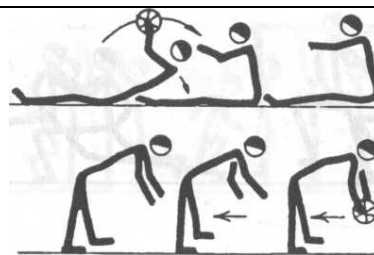
Полезь в обруч
Рис.156



Попадание обязательно; больше очков — победители!

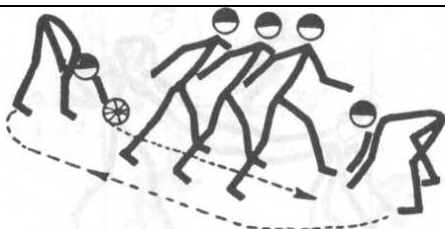
Ведение с броском

Рис.157



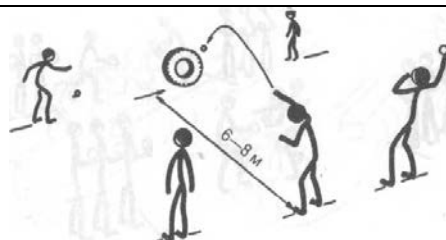
Импровизация

Рис.158



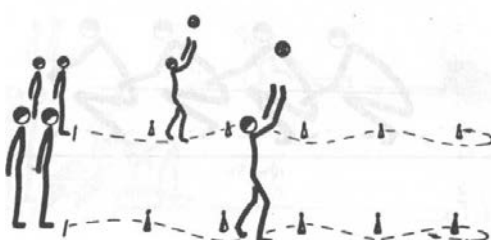
Туннель парник с мячом

Рис.159



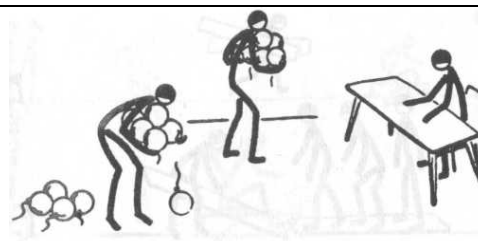
Попади в колесо

Рис.160



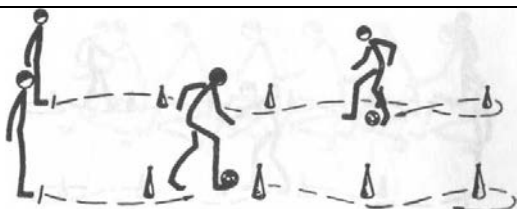
Волейболист

Рис.161



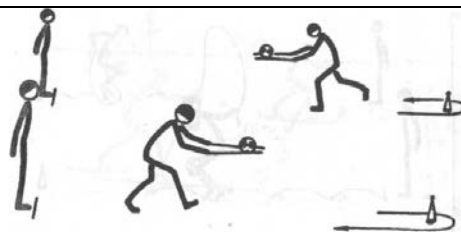
Жадный Кузя

Рис.162



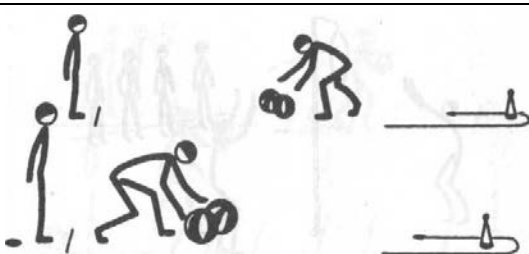
Футболист

Рис.163



Баланс

Рис.164



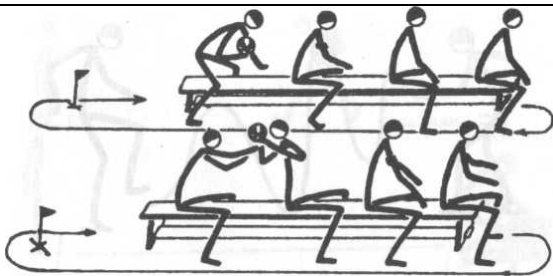
Два мяча

Рис.165

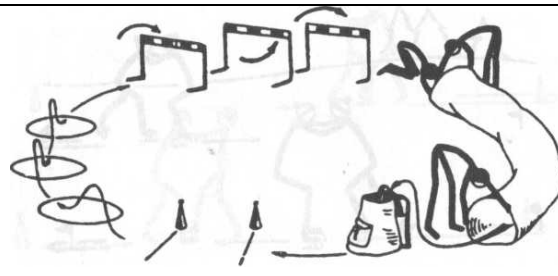


Любимая картошка

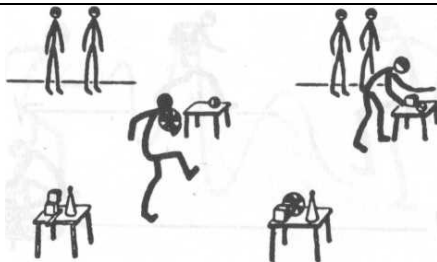
Рис.166



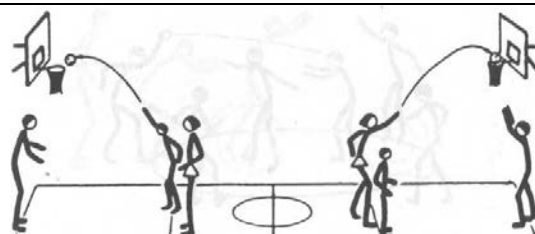
Игра для всех
Рис.167



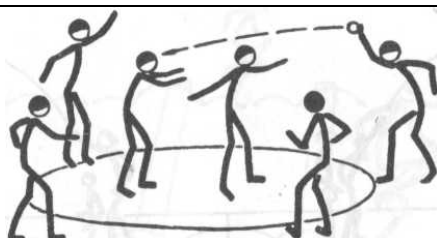
Всей семьей
Рис.168



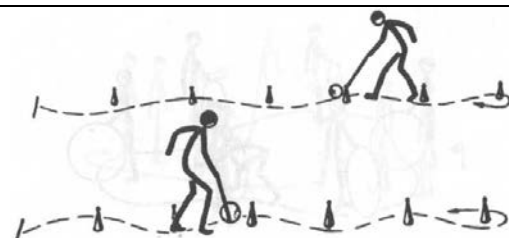
Хомяки
Рис.169



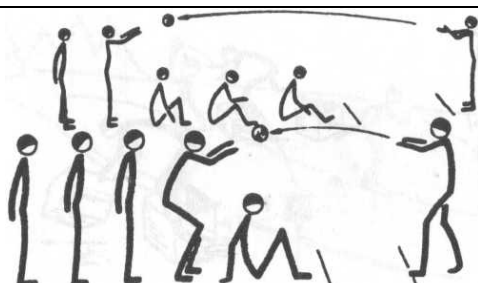
Семейный баскетбол
Рис.170



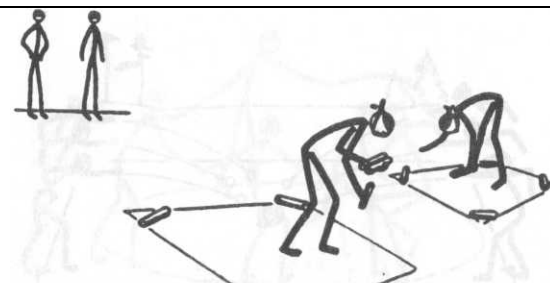
Ловец и перехватчик
Рис.171



Ловкий хоккеист
Рис.172



Передал садись
Рис.173



Письмо
Рис.174

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Былеева, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры в школе. – М.: ФиС, 1987. – 224 с.
2. воспитанию: практическое пособие / И.А. Гуревич. 2 е изд., стер. Минск:
3. Высшейшая школа, 1994. – 351 с.
4. Геллер Е.М. На старт вызывает спортландия / Е.М. Гелл
5. Геллер, Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов / Е.М. Геллер. – Минск: Высшейшая школа, 1977. – 176 с.
6. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. – Минск: Полымя, 1987.
7. Гуревич, И.А. 300 соревновательно игровых заданий по физическому
8. ер Минск: Полымя, 1988. – 176 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2004. – 160 с.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001
11. Кузин В.В., Полиевский А.С., Глейberman А.Н., Залетаев И.П., Борисов И.М. 500 игр и эстафет. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – П 99 304 с., ил. – (Спорт в рисунках).